

# Sports de Nature, bouger, respirer

Sports de Nature, bouger, respirer

«&nbsp;L?environnement d?aujourd?hui c?est la santé de demain&nbsp;».

Se (re)connecter à la nature, la (re)découvrir engendre une sensation de bien-être, calme, apaisement, ressourcement? Les bénéfices sont multiples. Bougeons, respirons dans la nature.&nbsp;Les espaces naturels présents au sein des Parcs naturels régionaux (PNR) Hauts de France / Nord Pas de Calais-Picardie sont des espaces propices à cette détente et découverte.



ENRx et ces PNR souhaitent poursuivre le croisement des réseaux Nature/Sport/Tourisme mais aussi Santé. Coachés par un entraîneur sportif et par un animateur nature, des guides des Offices de Tourisme et des bases de loisirs, des propriétaires de gîtes, des responsables d?associations de loisirs, se sont initiés au « natural training&nbsp;» en 2015. Comment marcher et observer en même temps&nbsp;? Sur un parcours de quelques kilomètres conçus par les animateurs nature des Parcs, les participants ont découvert quelques techniques qui permettent de proposer une balade sensorielle idéale pour la détente et la forme. L?objectif étant de (re)découvrir des espaces naturels de qualité en bougeant, respirant.

Les Gîtes de France Nord-Pas de Calais ont souhaité s?associer aux PNR pour accueillir une clientèle sportive nouvelle en s?adaptant à leurs demandes et pour sensibiliser l?ensemble de leurs clients à un sport de nature. Un avenant de qualification «&nbsp;Forme, nature, bien-être&nbsp;» accompagne les initiatives de ces propriétaires Gîtes de France.&nbsp;Voici quelques idées d?hébergements&nbsp;: <http://www.gites-de-france-nord.fr/gites-forme-nature-et-bien-etre.html>

Alors bougeons, respirons, ensemble dans les Parcs naturels régionaux des Hauts-de-France&nbsp;!

sport, nature, bouger, respirer, bien-être, calme, apaisement, espaces naturels, parcs naturels régionaux